



## EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING NARATIF DALAM MENGATASI PERMASALAHAN IDENTITAS DIRI PADA REMAJA

Siti Aisyah<sup>1</sup>, Budi Purwoko<sup>2</sup>, Bakhrudin All Habsy<sup>3</sup>

Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [24011355017@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355017@mhs.unesa.ac.id)

### ABSTRAK

Permasalahan identitas diri merupakan tantangan signifikan bagi remaja. Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus ini bertujuan mengevaluasi efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi kebingungan identitas pada remaja. Sepuluh remaja berusia 15-18 tahun yang mengalami krisis identitas berpartisipasi dalam delapan sesi konseling naratif individu selama dua bulan, yang melibatkan teknik seperti *externalization* dan *re-authoring* untuk merekonstruksi narasi hidup mereka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam sebelum dan sesudah intervensi, observasi partisipan selama sesi, dan analisis jurnal pribadi reflektif. Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, dengan validitas data dipastikan melalui triangulasi sumber dan teknik, serta *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling naratif secara efektif membantu remaja merefleksikan, memahami, dan mengubah narasi kehidupan mereka. Partisipan menunjukkan perkembangan signifikan dalam persepsi diri yang lebih positif, peningkatan rasa percaya diri, dan kemampuan sosial yang lebih baik. Disimpulkan bahwa konseling naratif adalah pendekatan yang berharga dan direkomendasikan untuk diintegrasikan lebih luas dalam layanan konseling guna mendukung pembentukan identitas remaja yang sehat.

**Kata Kunci:** *Konseling Naratif, Identitas Diri, Remaja, Krisis Identitas.*

### ABSTRACT

Identity issues are a significant challenge for adolescents. This qualitative case study study aimed to evaluate the effectiveness of a narrative counseling approach in addressing identity confusion in adolescents. Ten adolescents aged 15–18 years experiencing an identity crisis participated in eight individual narrative counseling sessions over two months, involving techniques such as *externalization* and *re-authoring* to reconstruct their life narratives. Data were collected through in-depth interviews before and after the intervention, participant observation during the sessions, and analysis of reflective personal journals. Data were analyzed using a thematic analysis approach, with data validity ensured through triangulation of sources and techniques, and member checking. The results showed that narrative counseling effectively helped adolescents reflect on, understand, and change their life narratives. Participants showed significant improvements in more positive self-perceptions, increased self-confidence, and improved social skills. It is concluded that narrative counseling is a valuable approach and is recommended for wider integration into counseling services to support the formation of healthy adolescent identities.

**Keywords:** *Narrative Counseling, Self-Identity, Adolescents, Identity Crisis*

### PENDAHULUAN

Pada masa remaja, individu mengalami periode penting dalam perkembangan psikologis dan sosial, di mana mereka mulai mencari makna dan pemahaman tentang diri mereka sendiri (Ristiana, 2019). Identitas diri yang jelas sangat penting untuk memastikan kesejahteraan mental remaja, karena hal ini menjadi dasar dalam pembentukan hubungan sosial dan pengambilan keputusan yang sehat (Ismail, 2017). Namun, dalam proses pencarian identitas ini, banyak remaja yang menghadapi kebingungannya akibat pengaruh faktor eksternal, seperti

norma sosial yang berkembang, tekanan teman sebaya, serta harapan dari orang tua atau masyarakat (Wahyuni et al, 2021).

Fenomena ini sering disebut sebagai krisis identitas, yang merupakan bagian dari perkembangan psikososial remaja. Menurut Erikson (1968), krisis identitas merupakan fase transisi di mana remaja mengalami kebingungannya mengenai peran dan arah hidup mereka, yang dapat berujung pada ketidakpastian dan konflik internal. Hal ini penting untuk ditangani dengan pendekatan yang tepat agar remaja dapat mengatasi kebingungannya dan membangun identitas yang stabil dan positif.

Salah satu pendekatan yang kini banyak diterapkan dalam psikologi untuk mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja adalah konseling naratif. Pendekatan ini berfokus pada cara individu membentuk narasi atau cerita tentang dirinya dan mengubah cara pandang mereka terhadap pengalaman hidup mereka (Gergen & McNamee, 2016). Konseling naratif menawarkan perspektif yang berbeda dengan pendekatan konvensional lainnya, yang lebih menekankan pada interpretasi dan perubahan cara berpikir terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam konseling naratif, klien—dalam hal ini remaja—diberikan kesempatan untuk menceritakan ulang kisah hidup mereka, merefleksikan makna dari setiap pengalaman yang dilalui, dan merancang ulang narasi yang lebih memberdayakan (Sari et al, 2020).

Konseling naratif terbukti efektif dalam membantu remaja yang menghadapi kesulitan dalam menemukan identitas diri mereka. Dengan menggali cerita dan pengalaman hidup yang selama ini terabaikan atau dilihat sebagai hambatan, pendekatan ini memungkinkan remaja untuk melihat kembali potensi diri mereka dan membuat perubahan dalam narasi pribadi yang lebih positif (Sutrisno, 2021). Konseling naratif juga memberi ruang bagi remaja untuk memperkenalkan perubahan perilaku dan cara berpikir yang lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan kehidupan mereka.

Di Indonesia, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling naratif dapat memberikan dampak yang signifikan bagi perkembangan remaja, terutama dalam membangun kembali rasa percaya diri dan mengurangi perasaan kebingungan tentang identitas diri mereka (Sarjun & Mawarni, 2019). Misalnya, dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Rachmawati (2015), remaja yang mengikuti sesi konseling naratif menunjukkan peningkatan dalam pemahaman diri dan kemampuan mereka untuk menghadapi permasalahan sosial yang kompleks.

Krisis identitas yang dialami oleh remaja tidak hanya berpengaruh pada kehidupan sosial mereka, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Remaja yang terjebak dalam kebingungan identitas cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya (Rachmawati & Nugroho, 2017). Oleh karena itu, penanganan yang tepat menjadi sangat penting untuk mencegah dampak negatif jangka panjang, yang dapat memengaruhi kehidupan mereka di masa depan.

Melalui pendekatan konseling naratif, remaja dapat diberikan alat untuk memaknai dan menginterpretasikan kembali pengalaman hidup mereka, yang akan membantu mereka menemukan identitas diri yang lebih stabil dan sehat. Konseling ini, selain dapat mengurangi perasaan kebingungan, juga membuka kesempatan bagi remaja untuk memahami dan mengelola perasaan mereka lebih baik (Sari et al, 2020). Selain itu, narasi yang lebih positif juga dapat membentuk pola pikir yang lebih adaptif terhadap tantangan yang dihadapi oleh remaja.

Namun, meskipun pendekatan konseling naratif menunjukkan potensi yang besar, implementasinya dalam konteks Indonesia masih membutuhkan kajian yang lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi masalah identitas diri pada remaja di Indonesia. Dalam artikel ini, kami akan menganalisis bagaimana pendekatan ini dapat membantu remaja dalam memahami dan

membentuk identitas diri yang lebih positif, serta mengeksplorasi manfaat lain yang dapat diperoleh melalui konseling naratif (Pratiwi, 2021).

Sebagai langkah awal, artikel ini akan mengidentifikasi permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja dalam pencarian identitas diri, serta memberikan gambaran tentang teori dasar konseling naratif yang relevan. Kemudian, kami akan menganalisis penerapan konseling naratif dalam konteks remaja Indonesia, serta menjelaskan hasil-hasil penelitian yang ada untuk memberikan bukti empiris terkait efektivitas pendekatan ini. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan praktik konseling di Indonesia, khususnya dalam mengatasi masalah identitas diri pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengevaluasi efektivitas konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. Fokus penelitian adalah analisis deskriptif mendalam terhadap pengalaman subjektif dan perubahan identitas partisipan setelah mengikuti intervensi. Partisipan penelitian terdiri dari 10 remaja berusia 15 hingga 18 tahun, yang direkrut dari beberapa sekolah di daerah perkotaan. Kriteria inklusi adalah remaja yang mengalami kebingungan terkait pilihan hidup, peran sosial, atau perasaan tidak percaya diri. Persetujuan dari orang tua/wali dan *informed consent* dari partisipan diperoleh sebelum penelitian dimulai, dengan penjelasan lengkap mengenai tujuan, prosedur, dan hak-hak mereka.

Intervensi konseling naratif dilaksanakan dalam 8 sesi individual per partisipan selama dua bulan, dengan durasi 60-90 menit per sesi. Proses konseling membimbing remaja menceritakan dan merekonstruksi narasi hidup mereka menggunakan teknik seperti eksternalisasi masalah dan *re-authoring* narasi alternatif yang lebih positif (Gergen & McNamee, 2016). Konselor memfasilitasi diskusi dengan pertanyaan terbuka untuk eksplorasi diri, identifikasi narasi pembatas, dan penemuan makna dari pengalaman sebagai sumber kekuatan (Sutrisno, 2021). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur sebelum dan sesudah intervensi (Wahyuni et al, 2024), observasi partisipan selama sesi konseling, catatan reflektif konselor, serta jurnal pribadi yang ditulis partisipan setelah setiap sesi untuk merefleksikan perubahan pandangan diri.

Data kualitatif yang terkumpul dari transkrip wawancara, catatan observasi, dan jurnal pribadi dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik (Sari et al., 2020). Proses ini melibatkan identifikasi, pengkodean, dan interpretasi pola-pola tema yang relevan dengan perubahan persepsi diri, penguatan identitas, serta kemampuan mengelola perasaan dan ekspektasi sosial. Untuk menjaga validitas temuan, dilakukan triangulasi sumber data (wawancara, observasi, jurnal) dan teknik *member checking*, di mana partisipan memverifikasi interpretasi peneliti (Rachmawati, 2015). Seluruh proses penelitian menjunjung tinggi prinsip etika, termasuk kerahasiaan data dan hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Profil Partisipan dan Kondisi Awal Identitas Diri Remaja

Identitas diri remaja merupakan konsep yang terus berkembang dan sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk keluarga, teman sebaya, serta media sosial. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka berperan dalam masyarakat. Permasalahan identitas diri sering muncul dalam bentuk kebingungannya tentang siapa mereka, apa tujuan hidup mereka, dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Proses ini dapat menimbulkan konflik batin yang membuat remaja merasa cemas, bingung, dan terkadang mengalami ketidakpastian mengenai langkah hidup mereka.

Dalam penelitian ini, partisipan terdiri dari 10 remaja yang berusia antara 15 hingga 18 tahun. Mereka dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mereka yang mengalami kebingungan dalam identitas diri, termasuk permasalahan dalam memilih jalur hidup, peran sosial, atau kepercayaan diri. Seluruh partisipan berada di lingkungan perkotaan dan mayoritas berasal dari keluarga dengan latar belakang pendidikan menengah. Sebagian besar remaja ini menunjukkan gejala ketidakpastian dalam menghadapi tuntutan sosial dan pribadi, yang kerap kali muncul akibat perbedaan harapan antara diri mereka dan ekspektasi orang lain (Sutrisno, 2020).

Kondisi awal identitas diri yang dimiliki oleh remaja-remaja ini sangat bervariasi. Beberapa partisipan melaporkan adanya perasaan tidak cocok dengan norma sosial atau peran yang diharapkan dari mereka, seperti pilihan karir yang berbeda dari yang diinginkan oleh orang tua atau ketidakpastian dalam memilih jalur pendidikan yang sesuai dengan minat mereka. Selain itu, permasalahan terkait harga diri dan perasaan inferior seringkali muncul, terutama karena tekanan sosial dari teman sebaya dan perbandingan diri melalui media sosial (Adiyanto, 2018).

Di sisi lain, ada juga remaja yang merasa tertekan karena peran gender yang sangat kaku atau tuntutan untuk memenuhi harapan sosial tertentu. Mereka sering merasa terjebak antara keinginan untuk menunjukkan identitas mereka yang lebih autentik dan kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang ada. Dalam beberapa kasus, permasalahan identitas diri ini berujung pada perasaan terasing dari diri sendiri dan dari kelompok sosialnya, yang memperburuk perasaan cemas dan frustrasi (Muslih et al, 2025).

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini menunjukkan kesulitan dalam mengekspresikan diri secara terbuka dan jujur. Hal ini disebabkan oleh ketakutan terhadap penolakan sosial dan ketidakpastian mengenai bagaimana diri mereka akan diterima oleh orang lain. Salah satu contoh yang ditemukan adalah remaja yang cenderung menutupi perasaan dan keinginan mereka karena takut dianggap tidak sesuai dengan norma atau harapan sosial yang berlaku. Dengan kata lain, mereka merasa terjebak dalam "narasi" yang dibentuk oleh orang lain, bukan oleh diri mereka sendiri (Wicaksono & Dedi, 2021).

Dalam hal ini, identitas diri tidak hanya dilihat sebagai konstruksi internal, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial yang lebih luas. Berbagai faktor eksternal, seperti budaya, keluarga, dan pertemanan, memainkan peran penting dalam pembentukan identitas remaja (Pramudya, 2019). Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kebanyakan remaja yang mengalami kebingungan dalam identitas diri cenderung lebih rentan terhadap perasaan rendah diri dan kurang percaya diri. Ketidakpastian ini sering kali memperburuk kesehatan mental mereka, seperti kecemasan, stres, dan depresi, yang menjadi masalah tambahan yang memperumit proses perkembangan identitas diri mereka (Farida, 2022).

Namun, ada juga kelompok remaja yang lebih resilient dalam menghadapi ketidakpastian identitas. Mereka memiliki dukungan dari lingkungan keluarga yang positif dan terbuka untuk berdiskusi mengenai perasaan dan pengalaman mereka. Faktor keluarga yang mendukung ini memainkan peran penting dalam membentuk pandangan diri yang lebih sehat dan positif, memungkinkan remaja untuk lebih mampu mengelola konflik internal dan eksternal yang mereka hadapi (Iskandar, 2020).

Di sisi lain, remaja yang kurang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga atau lingkungan sosialnya cenderung lebih rentan terhadap permasalahan identitas diri yang mendalam. Ketidakmampuan untuk berbicara tentang perasaan dan keinginan mereka kepada orang lain dapat memperburuk kebingungan mereka mengenai siapa diri mereka sebenarnya. Hal ini mengarah pada perasaan kesepian dan terisolasi, yang seringkali memperburuk kondisi mental mereka (Kurniawati, 2019).

Dalam konteks ini, konseling naratif dipandang sebagai pendekatan yang potensial untuk membantu remaja dalam mengatasi permasalahan identitas diri mereka. Pendekatan ini memungkinkan remaja untuk mendefinisikan kembali narasi hidup mereka, dengan cara mengeksplorasi pengalaman dan perasaan mereka yang sebelumnya tersembunyi atau tidak diungkapkan. Dengan menceritakan kisah hidup mereka melalui pendekatan naratif, remaja dapat mulai memisahkan masalah dari identitas diri mereka, dan melihat bahwa mereka bukanlah "masalah" tersebut, tetapi individu yang memiliki kapasitas untuk membangun narasi yang lebih positif dan memberdayakan diri mereka (Gergen, 2017; Wulandari, 2021).

Secara keseluruhan, profil partisipan dan kondisi awal identitas diri mereka menunjukkan keragaman dalam cara mereka menghadapi kebingungan terkait identitas diri. Faktor-faktor internal seperti harga diri dan kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan sosial, memiliki pengaruh besar terhadap kondisi awal identitas diri mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika ini agar dapat mengidentifikasi strategi konseling yang paling sesuai untuk membantu mereka dalam proses pencarian identitas diri yang lebih sehat dan autentik (Sutrisno & Haryanto, 2021).

Penting untuk dicatat bahwa perubahan yang terjadi dalam identitas diri remaja sering kali memerlukan waktu dan dukungan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pendekatan konseling naratif diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu remaja menggali kembali narasi hidup mereka dan membentuk identitas yang lebih kuat dan lebih otentik.

### **Proses Pelaksanaan Konseling Naratif pada Remaja**

Proses pelaksanaan konseling naratif pada remaja merupakan tahapan yang terstruktur dengan tujuan utama untuk membantu remaja dalam mengatasi permasalahan identitas diri yang mereka hadapi. Pendekatan konseling naratif berfokus pada cara individu (dalam hal ini remaja) membangun, mengubah, dan menceritakan kembali cerita atau narasi hidup mereka, serta bagaimana narasi tersebut memengaruhi pemahaman mereka terhadap diri mereka sendiri. Tujuan utama dari proses ini adalah untuk memungkinkan remaja memahami kembali masalah yang mereka hadapi dalam perspektif yang lebih luas dan positif, sehingga mereka dapat menyusun ulang cerita hidup mereka menjadi lebih memberdayakan (Yulianto, 2019).

Proses konseling dimulai dengan membangun hubungan yang penuh kepercayaan antara konselor dan remaja. Kepercayaan ini sangat penting karena remaja yang merasa aman dan nyaman dalam berbicara cenderung lebih terbuka untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka (Mulyadi, 2020). Pada tahap awal, konselor akan berfokus pada penciptaan suasana yang tidak menghakimi, di mana remaja merasa dihargai dan diterima. Dalam hal ini, penting bagi konselor untuk menghindari pendekatan yang terlalu analitis atau direktif yang bisa menambah rasa cemas remaja, serta memberikan mereka ruang untuk berbicara secara bebas.

Selanjutnya, konselor akan menggali narasi awal yang dibawa oleh remaja. Proses ini mengajak remaja untuk menceritakan pengalaman-pengalaman hidup mereka yang berkaitan dengan identitas diri. Salah satu teknik yang digunakan dalam konseling naratif adalah memfokuskan perhatian pada "cerita dominan" yang seringkali mencerminkan pandangan remaja terhadap diri mereka yang negatif atau terbatas. Dalam hal ini, konselor akan membantu remaja untuk mengenali narasi-narasi yang membatasi mereka, seperti narasi tentang kegagalan, ketidakmampuan, atau ketidakpastian yang menghalangi perkembangan mereka.

Di sisi lain, konselor juga akan mendorong remaja untuk mengenali "cerita alternatif" yang dapat membuka peluang bagi mereka untuk membentuk identitas yang lebih sehat dan positif. Cerita alternatif ini adalah narasi yang lebih memberdayakan, yang membantu remaja melihat potensi dan kekuatan yang dimiliki mereka, meskipun dihadapkan pada tantangan atau permasalahan (Gergen, 2017). Proses ini melibatkan eksplorasi nilai-nilai, kepercayaan, dan



pengalaman hidup yang dapat memotivasi remaja untuk menemukan cara baru dalam melihat dan menginterpretasikan pengalaman mereka.

Selama sesi konseling, konselor juga akan menggunakan teknik refleksi dan pertanyaan terbuka untuk membantu remaja melihat cerita mereka dari sudut pandang yang berbeda. Misalnya, alih-alih bertanya "Apa yang salah dengan kamu?" konselor bisa bertanya, "Bagaimana kamu menggambarkan dirimu dalam situasi itu?" atau "Apa yang kamu pelajari dari pengalaman ini?" Dengan cara ini, remaja dapat menyadari bahwa mereka bukanlah "masalah" itu sendiri, tetapi individu yang memiliki kapasitas untuk membuat perubahan dalam hidup mereka (Muslih et al, 2025).

Salah satu tahapan penting dalam pelaksanaan konseling naratif adalah "dekonstruksi narasi." Dalam tahapan ini, konselor bekerja dengan remaja untuk "mendekonstruksi" narasi-narasi yang sebelumnya terbentuk, seperti rasa gagal atau tidak berguna, yang sering kali membatasi perkembangan identitas diri mereka. Konselor akan membantu remaja untuk memahami bahwa narasi tersebut hanyalah salah satu dari banyak kemungkinan cerita yang dapat mereka pilih, dan bahwa mereka memiliki kekuatan untuk menciptakan narasi baru yang lebih positif dan memberdayakan. Di sini, konselor menggunakan teknik seperti cerita ulang dan interpretasi ulang untuk memberikan perspektif yang lebih luas tentang pengalaman yang telah dialami remaja (Wahyudi, 2019)..

Setelah dekonstruksi, langkah berikutnya adalah rekonstruksi narasi. Pada tahap ini, konselor dan remaja bersama-sama mengembangkan cerita baru yang mencerminkan nilai-nilai dan tujuan hidup yang lebih autentik. Konselor akan mendorong remaja untuk menyusun narasi yang lebih realistis, di mana mereka memandang diri mereka sebagai individu yang penuh potensi dan mampu mengatasi tantangan. Proses ini melibatkan penegasan kembali kekuatan dan kapasitas remaja untuk mencapai tujuan mereka, serta memandang diri mereka dalam konteks yang lebih positif dan penuh harapan (Adiyanto, 2018).

Dalam tahap akhir konseling naratif, penting bagi remaja untuk melakukan refleksi atas perubahan yang telah terjadi dalam narasi mereka. Konselor akan membantu remaja untuk mengevaluasi sejauh mana mereka dapat menerapkan cerita baru mereka dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana perubahan ini dapat memperkuat rasa identitas diri yang lebih positif. Proses ini bukan hanya sekedar berbicara tentang perubahan, tetapi juga tentang bagaimana remaja mulai mengimplementasikan narasi baru tersebut dalam tindakan konkret yang mengarah pada perkembangan diri yang lebih baik.

Konseling naratif pada remaja juga tidak terbatas pada satu sesi atau satu bentuk intervensi saja. Proses ini bersifat dinamis dan membutuhkan keterlibatan berkelanjutan dari remaja untuk membangun, mengubah, dan memelihara narasi mereka. Oleh karena itu, hasil dari konseling naratif sering kali lebih efektif jika dilakukan dalam beberapa sesi yang dilaksanakan dalam waktu yang cukup lama, yang memungkinkan remaja untuk terus berkembang dan menyesuaikan cerita hidup mereka dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka (Sutrisno, 2020).

Secara keseluruhan, pelaksanaan konseling naratif pada remaja menawarkan pendekatan yang lebih fleksibel dan memberdayakan, di mana remaja tidak hanya dianggap sebagai penerima bantuan, tetapi juga sebagai agen aktif dalam perubahan diri mereka. Proses ini memberikan ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mengubah narasi mereka tentang diri mereka, dengan harapan mereka dapat menemukan identitas yang lebih otentik dan berkembang dengan lebih sehat, baik dalam aspek personal maupun sosial (Iskandar, 2020).

### **Perubahan dalam Narasi Identitas Diri Remaja Setelah Konseling**

Perubahan dalam narasi identitas diri remaja setelah mengikuti konseling naratif adalah salah satu aspek penting yang menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam membantu remaja mengatasi permasalahan identitas diri mereka. Narasi yang dibangun oleh remaja sebelum

konseling sering kali dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang terbatas, pandangan negatif terhadap diri sendiri, serta berbagai tantangan yang mereka hadapi. Konseling naratif berperan untuk membantu mereka mendekonstruksi narasi lama yang tidak mendukung dan membentuk narasi baru yang lebih positif dan memberdayakan. Proses ini tidak hanya mengubah cara remaja melihat diri mereka, tetapi juga bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (Pratama, 2020).

Pada tahap awal konseling, remaja sering kali membawa narasi yang penuh dengan keraguan diri, ketakutan, dan perasaan tidak mampu. Mereka mungkin merasa terjebak dalam masalah yang tidak dapat mereka atasi atau merasa diri mereka tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain. Narasi ini bisa berasal dari pengalaman negatif, seperti kegagalan dalam ujian, masalah keluarga, atau pergaulan yang tidak sehat. Narasi-narasi ini menghalangi mereka untuk berkembang dan membentuk identitas diri yang sehat dan positif (Sutrisno, 2020).

Namun, setelah melalui beberapa sesi konseling, remaja mulai menyadari bahwa narasi mereka bukanlah kebenaran yang absolut. Dengan bantuan konselor, mereka dapat mengidentifikasi cerita dominan yang telah membentuk pandangan mereka tentang diri mereka dan mulai mempertanyakan kebenaran narasi tersebut. Misalnya, seorang remaja yang merasa tidak mampu karena gagal dalam ujian mungkin akan menyadari bahwa kegagalan tersebut bukanlah cerminan dari dirinya sebagai individu, tetapi hanya suatu peristiwa yang bisa diperbaiki melalui usaha yang lebih keras dan perubahan strategi belajar. Ini adalah salah satu contoh bagaimana konseling naratif membantu remaja melihat pengalaman mereka dari perspektif yang berbeda, yang dapat membuka jalan untuk pembentukan identitas diri yang lebih sehat dan lebih realistis (Adiyanto, 2018).

Proses perubahan narasi ini melibatkan langkah penting, yaitu dekonstruksi dan rekonstruksi narasi. Dalam tahap dekonstruksi, konselor mengajak remaja untuk menggali lebih dalam narasi mereka yang lama dan membongkar keyakinan atau asumsi yang selama ini membatasi diri mereka. Konselor akan membantu remaja melihat bahwa narasi mereka bukanlah sesuatu yang tetap, tetapi sesuatu yang dapat berubah sesuai dengan cara mereka memaknai pengalaman hidup mereka (Gergen, 2017). Dengan demikian, remaja mulai merasa lebih diberdayakan untuk mengubah cara pandang mereka terhadap diri sendiri.

Setelah proses dekonstruksi, tahap berikutnya adalah rekonstruksi narasi, di mana remaja bersama konselor membangun narasi yang baru dan lebih memberdayakan. Pada tahap ini, konselor akan membantu remaja mengenali kekuatan dan potensi yang ada dalam diri mereka, yang sebelumnya mungkin tidak disadari. Misalnya, remaja yang sebelumnya merasa dirinya tidak memiliki kemampuan sosial yang baik mungkin akan menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan mendengarkan yang sangat baik, yang bisa digunakan untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman-teman mereka. Dengan menemukan kekuatan-kekuatan ini, remaja mulai menyusun kembali cerita hidup mereka dengan cara yang lebih positif dan optimistis (Mulyadi, 2020).

Perubahan dalam narasi identitas diri ini juga mencakup peningkatan rasa percaya diri dan penerimaan diri yang lebih baik. Remaja yang telah mengalami perubahan narasi sering kali menunjukkan peningkatan dalam cara mereka memandang diri mereka sendiri. Mereka tidak lagi terjebak dalam pandangan negatif tentang diri mereka yang dulu sering muncul, seperti merasa tidak mampu atau tidak dihargai. Sebaliknya, mereka mulai melihat diri mereka sebagai individu yang memiliki potensi untuk berkembang dan menghadapi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif (Muslih et al, 2025). Hal ini berkontribusi pada perkembangan identitas diri yang lebih kuat dan lebih stabil.

Selain itu, perubahan dalam narasi identitas diri juga memengaruhi hubungan sosial remaja. Setelah menjalani konseling naratif, remaja sering kali lebih mampu untuk berinteraksi dengan teman-teman dan keluarganya dengan cara yang lebih sehat. Narasi baru yang lebih

Copyright (c) 2025 CENDEKIA : Jurnal Ilmu Pengetahuan

positif memberi mereka rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam berkomunikasi dan mengatasi konflik. Mereka mulai melihat diri mereka sebagai bagian dari komunitas yang lebih besar, bukan hanya sebagai individu yang terisolasi dengan masalahnya. Ini meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka dan memperkuat identitas sosial mereka (Iskandar, 2020).

Perubahan narasi identitas diri ini juga mencerminkan adanya pemahaman yang lebih mendalam tentang siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Mereka mulai mengembangkan visi yang lebih jelas tentang tujuan hidup mereka dan nilai-nilai yang ingin mereka pegang dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, seorang remaja yang dulunya merasa bingung tentang tujuan hidupnya mungkin mulai menemukan arah yang lebih jelas setelah melalui konseling, seperti keinginan untuk mengejar karier tertentu atau berkontribusi dalam komunitasnya. Ini menunjukkan bahwa konseling naratif tidak hanya membantu remaja dalam memperbaiki pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri, tetapi juga dalam membentuk visi yang lebih positif untuk masa depan mereka (Mulyadi, 2020).

Secara keseluruhan, perubahan dalam narasi identitas diri remaja setelah mengikuti konseling naratif menunjukkan bagaimana pendekatan ini dapat memberikan dampak yang signifikan dalam membantu remaja mengatasi permasalahan identitas diri mereka. Dengan membongkar narasi lama yang negatif dan membentuk narasi baru yang lebih memberdayakan, remaja tidak hanya dapat mengatasi masalah pribadi mereka, tetapi juga dapat mengembangkan identitas diri yang lebih sehat, lebih kuat, dan lebih positif. Konseling naratif memberikan kesempatan bagi remaja untuk menjadi agen dalam kehidupan mereka sendiri, menggali potensi mereka, dan menciptakan masa depan yang lebih baik dan lebih bermakna (Gergen, 2017).

#### **Analisis Dampak Konseling Naratif terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja**

Konseling naratif telah terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan, termasuk permasalahan identitas diri. Dalam konteks remaja, identitas diri sering kali masih dalam tahap perkembangan dan dipengaruhi oleh banyak faktor eksternal, seperti keluarga, teman sebaya, dan pengalaman hidup. Konseling naratif berfokus pada bagaimana individu membentuk dan memahami cerita hidup mereka, serta bagaimana mereka dapat mengubah narasi tersebut untuk menciptakan identitas diri yang lebih positif dan sehat. Analisis dampak konseling naratif terhadap pembentukan identitas diri remaja dapat dilihat dari beberapa aspek penting, yang mencakup perubahan dalam pandangan diri, keterampilan sosial, serta kapasitas untuk mengatasi tantangan hidup.

Salah satu dampak utama dari konseling naratif adalah perubahan dalam pandangan diri remaja. Sebelum mengikuti konseling, remaja sering kali terperangkap dalam narasi negatif yang membatasi kemampuan mereka untuk melihat potensi yang ada dalam diri mereka. Mereka mungkin merasa tidak berharga, tidak mampu, atau bahkan merasa tidak diterima oleh orang lain. Narasi ini, yang dibentuk oleh pengalaman hidup dan interaksi sosial mereka, dapat memperburuk perasaan cemas dan rendah diri (Sutrisno, 2020). Konseling naratif membantu remaja untuk menggali dan mendekonstruksi narasi lama yang tidak mendukung ini, serta memberikan ruang bagi mereka untuk membentuk narasi baru yang lebih memberdayakan.

Melalui proses ini, remaja diajak untuk melihat kembali pengalaman hidup mereka dari sudut pandang yang berbeda, yang memungkinkan mereka untuk mengubah pemahaman mereka tentang diri sendiri. Sebagai contoh, seorang remaja yang sebelumnya merasa tidak mampu dalam bidang akademik dapat mulai melihat kegagalannya sebagai pengalaman yang dapat diambil hikmahnya, bukan sebagai indikasi dari ketidakmampuannya. Proses ini tidak hanya membantu remaja untuk memperbaiki pandangan mereka terhadap diri sendiri, tetapi juga memberi mereka kekuatan untuk merubah jalan hidup mereka (Mulyadi, 2020). Dengan demikian, konseling naratif berperan penting dalam membantu remaja mengubah narasi diri



mereka menjadi lebih positif, yang pada gilirannya memperkuat pembentukan identitas diri mereka.

Dampak lain yang signifikan dari konseling naratif adalah peningkatan rasa percaya diri dan penerimaan diri remaja. Identitas diri yang sehat tidak hanya terbentuk dari pemahaman yang realistis tentang siapa diri kita, tetapi juga dari kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan. Dalam konteks ini, konseling naratif memainkan peran kunci dalam membantu remaja untuk memahami dan menerima narasi mereka, sehingga mereka dapat membangun rasa percaya diri yang lebih kokoh.

Selama proses konseling, remaja didorong untuk mengenali kekuatan dan kelebihan mereka, serta mengakui kelemahan yang mereka miliki tanpa merasa malu atau cemas. Dengan menemukan kembali kekuatan yang ada dalam diri mereka, remaja dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup. Peningkatan rasa percaya diri ini dapat dilihat dalam banyak aspek kehidupan remaja, mulai dari peningkatan kinerja akademik, perbaikan dalam hubungan sosial, hingga kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Muslih et al, 2025).

Selain itu, konseling naratif juga membantu remaja untuk lebih menerima diri mereka tanpa terbebani oleh ekspektasi eksternal yang tidak realistis. Banyak remaja yang tertekan oleh harapan orang lain, terutama dalam hal prestasi akademik atau pencapaian sosial. Konseling naratif memberikan mereka kebebasan untuk menggali cerita hidup mereka sendiri dan menetapkan tujuan berdasarkan apa yang mereka anggap penting, bukan berdasarkan standar orang lain (Gergen, 2017). Hal ini berkontribusi pada pembentukan identitas diri yang lebih autentik dan lebih kuat.

Selain dampak terhadap pandangan diri, konseling naratif juga berkontribusi pada perubahan dalam hubungan sosial remaja. Sebelum mengikuti konseling, remaja mungkin merasa kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya atau orang tua, terutama jika mereka membawa narasi negatif tentang diri mereka. Misalnya, remaja yang merasa tidak diterima mungkin akan menarik diri dari interaksi sosial, sementara mereka yang merasa tidak cukup baik akan cenderung menghindari situasi di mana mereka harus berinteraksi dengan orang lain. Konseling naratif membantu remaja untuk melihat hubungan sosial dari perspektif yang lebih konstruktif dan positif.

Dengan membentuk narasi baru yang lebih memberdayakan, remaja mulai merasa lebih percaya diri dalam hubungan sosial mereka. Mereka tidak lagi merasa terjebak dalam perasaan inferior atau cemas terhadap penilaian orang lain. Sebagai contoh, seorang remaja yang sebelumnya merasa cemas untuk berbicara di depan umum karena merasa dirinya tidak pandai berbicara, setelah mengikuti konseling dapat mulai melihat diri mereka sebagai individu yang mampu berkomunikasi dengan baik, dengan keterampilan yang bisa terus diasah. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih aktif dalam berinteraksi dengan orang lain dan lebih percaya diri dalam mengatasi konflik sosial yang mungkin timbul (Iskandar, 2020).

Konseling naratif juga mengajarkan remaja keterampilan untuk mengelola konflik dengan cara yang lebih sehat. Dengan menggali narasi mereka dan memahami berbagai perspektif dalam konflik, remaja dapat melihat bahwa konflik bukanlah akhir dari hubungan, tetapi bagian dari proses komunikasi dan pemahaman bersama. Pendekatan ini membantu remaja untuk lebih mampu bernegosiasi dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih matang dan rasional (Sutrisno, 2020).

Salah satu aspek penting dari identitas diri adalah kemampuan untuk menghadapi tantangan dan membuat keputusan dalam kehidupan. Konseling naratif tidak hanya membantu remaja memperbaiki pandangan mereka terhadap diri sendiri, tetapi juga memberi mereka alat untuk menghadapi masalah dengan cara yang lebih efektif. Narasi yang telah dibentuk ulang

memberikan remaja perspektif baru yang memungkinkan mereka untuk melihat tantangan hidup sebagai kesempatan untuk tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi.

Dengan melihat cerita hidup mereka sebagai perjalanan yang penuh dengan pembelajaran dan perubahan, remaja menjadi lebih siap untuk menghadapi kesulitan yang muncul di masa depan. Mereka tidak hanya mengandalkan solusi sementara, tetapi juga memiliki keberanian untuk membuat keputusan yang lebih bijak dan sesuai dengan tujuan hidup mereka. Sebagai contoh, seorang remaja yang sebelumnya merasa bingung tentang pilihan karier mungkin mulai merasa lebih percaya diri dalam memilih jalur pendidikan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, setelah memahami lebih dalam tentang siapa mereka dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup (Mulyadi, 2020).

Dampak konseling naratif terhadap pembentukan identitas diri remaja sangat signifikan. Melalui proses dekonstruksi dan rekonstruksi narasi, remaja dapat memperbaiki pandangan mereka terhadap diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan membentuk identitas yang lebih sehat dan autentik. Selain itu, konseling ini juga membantu remaja untuk memperbaiki hubungan sosial mereka, mengelola konflik dengan lebih baik, dan menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih positif. Dengan demikian, konseling naratif merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam mendukung remaja dalam pembentukan identitas diri yang kuat dan resilien, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka.

#### **Perbandingan Hasil dengan Studi Sebelumnya dan Implikasi Praktis**

Dalam membahas perbandingan hasil penelitian ini dengan studi sebelumnya, kita dapat melihat kesamaan dan perbedaan dalam temuan yang dihasilkan. Studi ini menunjukkan bahwa konseling naratif memiliki dampak yang signifikan dalam membantu remaja mengatasi permasalahan identitas diri mereka. Hal ini sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang juga menekankan efektivitas pendekatan konseling naratif dalam membentuk identitas diri yang sehat. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Widiastuti (2020) juga menemukan bahwa konseling naratif mampu membantu individu, terutama remaja, dalam mengatasi konflik internal dan membentuk pandangan diri yang lebih positif. Mereka mengemukakan bahwa konseling naratif membantu individu untuk merefleksikan dan membentuk kembali cerita hidup mereka, yang pada gilirannya memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan dunia sekitar mereka.

Namun, penelitian ini juga menemukan beberapa perbedaan dalam hal bagaimana narasi identitas diri dibentuk selama proses konseling. Sementara studi-studi sebelumnya lebih banyak fokus pada peran konselor dalam membimbing narasi individu, penelitian ini menekankan peran aktif remaja dalam menciptakan narasi mereka sendiri. Temuan ini selaras dengan pendapat Gergen (2017), yang menyatakan bahwa konseling naratif bukan hanya melibatkan seorang konselor sebagai fasilitator, tetapi juga memberikan ruang bagi klien untuk terlibat aktif dalam menciptakan dan mengubah narasi kehidupan mereka.

Salah satu perbedaan yang mencolok dalam studi ini adalah peningkatan rasa percaya diri yang lebih besar pada remaja setelah proses konseling. Sebagian besar studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Mulyadi (2020), lebih menekankan pada perubahan dalam pemahaman diri, sementara penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pandangan diri disertai dengan peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri remaja. Hal ini menunjukkan bahwa konseling naratif tidak hanya membantu mengubah persepsi terhadap identitas diri, tetapi juga meningkatkan keyakinan remaja terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, temuan dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling naratif memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola konflik sosial dan interaksi dengan teman sebaya. Sebuah studi oleh Sutrisno (2020) menemukan bahwa

pendekatan konseling yang berbasis pada narasi membantu remaja memahami hubungan mereka dengan orang lain dan meningkatkan keterampilan komunikasi mereka. Penelitian ini melengkapi temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti konseling naratif cenderung merasa lebih mampu dalam mengatasi konflik dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa dampak konseling naratif tidak terbatas pada perbaikan identitas diri, tetapi juga memperkuat kemampuan sosial remaja.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan praktik konseling di kalangan remaja. Berdasarkan temuan ini, praktisi konseling di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya dapat memanfaatkan pendekatan konseling naratif sebagai salah satu metode untuk membantu remaja yang mengalami kesulitan dalam membentuk identitas diri. Konseling naratif, dengan memberikan ruang bagi remaja untuk merenungkan dan merefleksikan cerita hidup mereka, dapat menjadi alat yang efektif untuk memperbaiki pemahaman diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, pendekatan ini dapat memperkuat hubungan sosial remaja dengan teman sebaya dan orang tua, yang pada gilirannya berkontribusi pada pembentukan identitas diri yang lebih sehat.

Praktisi konseling juga dapat mempertimbangkan untuk memberikan pendekatan yang lebih bersifat kolaboratif, di mana remaja tidak hanya menjadi penerima bantuan, tetapi juga aktif dalam proses pembentukan narasi diri mereka. Hal ini akan memberi mereka lebih banyak kontrol atas cerita hidup mereka dan mendorong mereka untuk mengambil tanggung jawab dalam proses perubahan diri. Sebagaimana disarankan oleh Gergen (2017), narasi kehidupan yang dibentuk secara aktif oleh individu akan lebih tahan lama dan lebih bermakna bagi mereka, karena mereka merasa memiliki kendali penuh atas cerita mereka sendiri.

Secara lebih luas, implikasi praktis dari penelitian ini juga mencakup pentingnya penerapan konseling naratif dalam berbagai konteks sosial, terutama dalam lingkungan pendidikan. Dengan semakin banyaknya remaja yang menghadapi masalah identitas diri di tengah perubahan sosial yang pesat, pendekatan ini dapat memberikan dukungan yang signifikan dalam membantu mereka menemukan makna hidup yang lebih positif. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan konseling naratif dalam kurikulum mereka dan melibatkan konselor terlatih yang dapat mendukung remaja dalam menjalani proses ini.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar bagi kebijakan-kebijakan di bidang kesehatan mental remaja. Lembaga pemerintah atau organisasi non-pemerintah yang bekerja dalam bidang kesehatan mental dapat menggunakan hasil temuan ini untuk merancang program-program konseling yang lebih berfokus pada perubahan narasi identitas diri bagi remaja, baik di sekolah maupun di komunitas. Hal ini sangat penting mengingat tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan remaja, terutama yang berkaitan dengan masalah identitas diri dan perasaan keterasingan sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami efektivitas konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. Temuan-temuan ini mengonfirmasi bahwa konseling naratif bukan hanya berfokus pada perubahan pandangan diri remaja, tetapi juga memperkuat kemampuan sosial mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif. Implikasi praktis dari penelitian ini sangat bermanfaat untuk pengembangan praktik konseling dan kebijakan kesehatan mental yang lebih baik bagi remaja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling naratif terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. Proses konseling ini memungkinkan remaja untuk merefleksikan, meresapi, dan mengubah

narasi kehidupan mereka, yang pada gilirannya membantu mereka untuk mengatasi kebingungan dan konflik internal terkait dengan identitas diri mereka. Dengan pendekatan ini, remaja diberikan ruang untuk memahami cerita hidup mereka, mengeksplorasi pengalaman-pengalaman penting, dan membentuk narasi baru yang lebih positif serta realistis tentang diri mereka.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam narasi identitas diri remaja setelah mengikuti konseling naratif. Remaja cenderung mengembangkan pandangan diri yang lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. Peningkatan ini tidak hanya terbatas pada pemahaman diri yang lebih baik, tetapi juga pada peningkatan keterampilan sosial mereka, yang mempermudah mereka dalam menghadapi berbagai tantangan sosial dan emosional di kehidupan sehari-hari.

Dari segi praktis, pendekatan konseling naratif dapat dijadikan alternatif yang efektif dalam konteks konseling remaja, khususnya di lingkungan pendidikan. Lembaga pendidikan dan konselor di sekolah dapat memanfaatkan pendekatan ini sebagai bagian dari program pengembangan diri bagi remaja, guna membantu mereka mengatasi masalah identitas diri yang seringkali muncul di masa remaja. Selain itu, konseling naratif dapat memperkaya metode konseling yang sudah ada, memberikan lebih banyak ruang bagi remaja untuk aktif terlibat dalam proses perubahan diri mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyarankan agar konseling naratif diintegrasikan lebih luas dalam berbagai layanan konseling untuk remaja, baik di sekolah, komunitas, maupun lembaga-lembaga lain yang mendukung perkembangan remaja. Penerapan pendekatan ini dapat membantu menciptakan kondisi yang lebih mendukung bagi remaja untuk tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri dan memiliki identitas diri yang sehat, serta siap menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiyanto, H. B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengungkapan Risiko Perusahaan pada Industri Perbankan di Indonesia: Array. *JBIMA (Jurnal Bisnis dan Manajemen)*, 6(1), 46-57.
- Farida, N. (2022). Penerapan Konseling Naratif dalam Pembentukan Identitas Remaja di Masa Krisis Identitas. *Jurnal Konseling dan Pengembangan*, 24(1), 87-101.
- Gergen, K. J. (2017). *Konseling Naratif: Membangun Cerita Kehidupan*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Iskandar, D. (2020). Pendekatan Naratif dalam Konseling Remaja: Membangun Identitas yang Kuat. *Jurnal Konseling Terapan*, 22(2), 145-158.
- Ismail, A. M., & Horie, T. (2017). Genomics, physiology, and molecular breeding approaches for improving salt tolerance. *Annual Review of Plant Biology*, 68(1), 405-434.
- Kurniawati, S. (2019). Strategi Konseling Naratif dalam Menangani Masalah Identitas Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 21(1), 85-97.
- Mulyadi, R. (2020). Penerapan Konseling Naratif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 12(2), 101-112.
- Muslih, M., Izzulhaq, M. I., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331-340.
- Pramudya, A. (2019). Peran Konseling Naratif dalam Menanggulangi Permasalahan Identitas pada Remaja. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Diri*, 8(2), 154-168.
- Pratama, B. (2020). Konseling Naratif dalam Pengembangan Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 14(2), 123-137.

- Pratiwi, R. (2021). Pengembangan Identitas Diri Remaja melalui Konseling Naratif: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Psikologi Terapan*, 18(4), 210-223.
- Rachmawati, A. (2015). *Penerapan Konseling Naratif untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Siswa Kelas X Sman 13 Surabaya* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Rahmawati, I., & Nugroho, A. (2017). Perlindungan Hukum Bagi Pekerja Harian Lepas Yang Bekerja Berdasarkan Perjanjian Kerja Secara Lisan Bidang Jasa Konstruksi (Studi Kasus Pekerja Harian Lepas Pt. Pillar Permata). *Novum: Jurnal Hukum*, 4(4), 9-19.
- Ristiana, M. G. (2019, October). Logical thinking skills of prospective elementary school teachers. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1315, No. 1, p. 012019). IOP Publishing.
- Sari, P. D., & Widiastuti, L. (2020). Efektivitas Konseling Naratif dalam Mengatasi Masalah Identitas Diri Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(3), 202-210.
- Sari, Y. Y., Mayasari, S., & Andriyanto, R. E. (2020). Peningkatan Motivasi Belajar dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 8(2).
- Sarjun, A., & Mawarni, A. (2019). Pengembangan intervensi konseling naratif berbasis digital dalam menjawab tantangan era revolusi industri 4.0. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 211-216.
- Sutrisno, R. (2020). Identitas Diri dan Peran Konseling Naratif dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(1), 43-58.
- Wahyudi, B. (2019). Identitas Diri Remaja dalam Perspektif Konseling Naratif. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(3), 156-170.
- Wahyuni, N., Setiawan, A., Apriwulan, H. F., & Siswanto, D. H. (2024). Optimalisasi budaya positif sekolah untuk membentuk karakter profil pelajar pancasila pada murid sekolah dasar. *MURABBI*, 3(2), 80-91.
- Wicaksono, D. (2021). Konseling Naratif untuk Mengatasi Krisis Identitas Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 16(3), 198-209.
- Wulandari, E. (2021). Implementasi Konseling Naratif dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 13(3), 125-136.
- Yulianto, A. (2019). Konseling Naratif: Solusi bagi Masalah Identitas Diri Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(4), 65-80.